

Receta de Orégano brujo

El orégano brujo es un ingrediente muy utilizado en la gastronomía puertorriqueña por el exquisito sabor que aporta a las distintas recetas que lo incluyen. Además de este orégano, constituye **una planta muy sencilla de cultivar** en casa, por el simple hecho de que se adapta a cualquier clima y es de gran utilidad para adobar carnes, aves o simplemente crear aderezos.

Así como también la inclusión del orégano brujo en platos que contienen tomate o pasta de tomate produce una combinación inigualable que brinda tanto un sabor como un aroma delicioso. También este orégano **posee muchos beneficios para mejorar la salud** y una gran cantidad de antioxidantes esenciales para el organismo que lo puedes aprovechar al máximo en infusiones.

Esta planta es muy valorada por sus hojas, que tienen un **aroma y sabor muy característicos**. Se utiliza en la cocina como condimento para dar sabor a platos como pizzas, pastas, ensaladas y carnes. Además, el orégano brujo es rico en antioxidantes y tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias.

En la medicina tradicional, el orégano brujo se ha utilizado para tratar problemas digestivos, **problemas respiratorios** y para mejorar la salud de la piel. También se ha demostrado que tiene propiedades antivirales, y se utiliza a menudo como remedio natural para tratar infecciones virales como el resfriado común.

El orégano brujo se puede consumir en forma de té, en cápsulas o como aceite esencial. El **té de orégano brujo** se prepara infusionando las hojas secas en agua caliente durante unos minutos. Las **cápsulas y el aceite esencial** se pueden adquirir en tiendas naturistas y se utilizan con fines terapéuticos.

En cualquier caso, es importante tener en cuenta que el

orégano brujo **no debe ser consumido en grandes cantidades**, ya que puede tener efectos secundarios como náuseas, mareos y dolor abdominal. Además, no está recomendado para mujeres embarazadas o en período de lactancia, ya que puede afectar al feto o al bebé.

[VER VIDEO PASO A PASO AQUÍ ▶](#)

[Descargar Receta Gratis](#)

Cómo hacer recetas con orégano brujo

Actualmente son muchas las recetas a las que le puedes agregar unas cuantas hojas de orégano brujo y le otorga un sabor magnífico. Sin embargo, para emplear este ingrediente lo más conveniente **es realizar el proceso para secarlo y guardarlo** en un envase como cualquier otro condimento, ya que el sabor es mucho más tolerable y no tan fuerte como cuando está fresco.

Información Nutricional

1. 📄 **Categoría: Plato principal**
2. 🍳 **Cocina: Puerto Rico**
3. 🕒 **Preparación: 5 minutos**
4. 🕒 **Cocción: 10 minutos**
5. 🔥 **Calorías: 10 Kcal**
6. 🍴 **Raciones: Al gusto**

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes:

- Orégano orejón o brujo, la cantidad que desees
- Agua

Preparación:

1. Lava el orégano para retirar la tierra o cualquier suciedad que contengan y déjalas escurrir por unos 5 a 8 minutos aproximadamente. Si notas que alguna de estas hojas presenta algún aspecto feo o están descoloridas, lo mejor es que la deseches para que tus preparaciones no tengan sabores no deseados.
2. Retira el exceso de agua y extenderlas en una rejilla o bandeja para llevarla al horno previamente precalentado a 82 °F por unos 10 a 15 minutos. Pasado este tiempo retíralas del horno, si notas que están crujientes al tacto deja que se enfríen para poder reservarlas en un envase limpio y tenerlas a la mano el cualquier momento.

Recomendaciones

Al momento de lavar las hojas de orégano brujo es conveniente **dejarla escurrir más, no secar por completo**, ya que tardará mucho y podrían generarse ojos, lo cual no es peligroso para

la salud. Al igual que trata de que estas hojas se enfríen por separado para que reciban aire puro independientemente y no se suden.

¿Sabías qué?

El orégano brujo **se conoce científicamente como Plectranthus amboinicus** y se trata básicamente de una planta que tiene una textura carnosa que es descendiente de las Lamiaceae. Adicionalmente, se dice que esta planta puede llegar a medir hasta un metro de largo y tener una frondosidad impresionante.

Sus hojas se caracterizan por presentar una geometría muy parecida a la de un romboide o suborbicular y poseen un tamaño de 5 a 6 centímetros por lo general. En esta hoja es donde **se almacena el exquisito aroma y sabor** que muchas veces suele confundirse con la mejorana, pero con la diferencia de que es mucho más fuerte.

Recetas relacionadas



[Receta de Almojábanas Puertorriqueñas](#)

Una de las recetas tradicionales boricuas es esta deliciosa fritura es una receta sencilla de preparar y presente en casi toda la isla especialmente en la zona noroeste y central, ideal para un postre o un desayuno, ya que se ...

[Leer Más](#)

[Cuál es la crema de leche y cómo puedes prepararla en casa](#)

La crema de leche es también conocida como la popular nata, una preparación de leche que usualmente se necesita para juntar algunas recetas, en su mayoría postres, resulta ser uno de los esenciales en la cocina de cualquier repostería, ya ...

[Leer Más](#)

[Receta de Flan tradicional boricua](#)

El flan es un postre muy popular en muchos hogares del mundo. Es una receta muy sencilla y muy deliciosa para compartir en familia. Su preparación es bastante rápida por eso es una de

las más realizadas. En Puerto Rico ...

[Leer Más](#)

[Receta de Mavi o Mabi](#)

La Mavi o Mabi es una deliciosa bebida boricua muy popular en las zonas costeras de este país no solo por su refrescante sabor, sino también por su enigmático proceso de creación.

Además de que esta bebida es elaborada a ...

[Leer Más](#)

[Receta de dulce de Coco](#)

La receta de dulce de coco es popular en muchos países, cada uno con sus procesos de preparación o ingredientes, en esta ocasión te queremos enseñar cómo hacer el dulce de coco más sencillo, es muy sabroso y no toma ...

[Leer Más](#)

[Receta de Pan de agua Boricua](#)

Recién horneado y solo con un poco de mantequilla, el pan de agua es el perfecto acompañante del café. Sorprende a todos en casa preparando esta deliciosa y sencilla receta. ¿Cómo hacer pan de agua? La clave del éxito en ...

[Leer Más](#)